

Samatan le 30 septembre 2019

Chers parents, chers collégiens,

Nous avons l'honneur de vous informer que **le jeudi matin 17 octobre 2019** aura lieu, le cross du collège F. de Belleforest.

L'épreuve se déroulera autour du lac de Samatan de 8h30 à 12h30, selon le planning suivant :

- Course 1 : Départ 9h, 5<sup>ème</sup> (filles et garçons) : 2 tours
- Course 2 : Départ 9h45, CM2 et 6<sup>ème</sup> (garçons) : 1 tour ½
- Course 3 : Départ 9h50, CM2 et 6<sup>ème</sup> (filles) : 1 tour 1/2
- Course 4 : Départ 10h15, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> filles : 2 tours
- Course 5 : Départ 11h00, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> garçons : 2 tours 1/2

**La participation des élèves est obligatoire sauf contre indication du médecin. L'après-midi les cours auront lieu normalement pour tous à l'exception des élèves de 6<sup>ème</sup> qui participeront à un tournoi de balle ovale dans le cadre de la liaison CM2 - 6<sup>ème</sup>. De ce fait les élèves devront avoir une tenue correcte, ils auront la possibilité de prendre une douche.**

Les élèves dispensés auront un rôle à assumer dans l'organisation (secrétariat, poste sur le parcours, ...),

Le classement de tous les élèves sera pris en compte pour le challenge inter-classes.

L'abandon d'un ou plusieurs élèves pénalisera considérablement la classe. Si une classe présente plus de 6 absents ou dispensés elle ne pourra pas être classée.

La classe vainqueur par niveau (6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>) sera récompensée.

Auparavant, les élèves de 6e auront pu réaliser au cours de leur séjour d'intégration un dossard .

Cinq dossards ont été retenus ,leur auteurs seront récompensés.

De plus, tous les élèves souhaitant participer au cross départemental UNSS qui aura lieu le mercredi 20 novembre 2019 à Nogaro seront assurés pour cette manifestation extraordinaire après avoir rempli l'autorisation parentale.

**Un goûter réparateur sera offert à chaque participant après la course + prévoir sa bouteille d'eau.**

Attention en cas de fortes pluies à 8h30 les cours normaux seront maintenus. Le cross sera reporté ultérieurement.

**GUIDE PRATIQUE POUR LE BON DEROULEMENT DU CROSS**

- Repas de la veille riche en glucides
- Prendre un petit déjeuner énergétique
- Préparer sa tenue (short, tee-shirt survêtement en cas de mauvais temps)
- A l'appel récupérer son dossard+ amener 2 épingles
- Prendre des affaires de rechange pour l'après course + **gourde**

-Note de l'infirmière : Avant tout effort physique, tel que le cross, il est indispensable que votre enfant prenne un petit déjeuner équilibré avec : un fruit ou jus de fruits, du pain, du Beurre, ou de la confiture, 1 produit laitier. Cela contribuera à lui donner les apports énergétiques nécessaires à sa performance.

Les parents peuvent venir encourager leurs enfants.

En vous remerciant pour votre collaboration,

L'équipe enseignante des professeurs d'EPS.